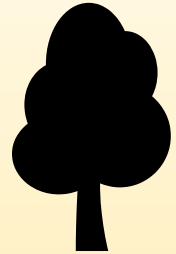


CUIDANDO AL  
CUIDADOR



ATRAVESAR  
MOMENTOS  
DIFÍCILES CON EL  
APOYO DE NUESTRO  
CUERPO

Marie Claire Liechti Chamorro, Osteopata DO y  
Practicante de Somatic Experiencing SEP según Peter  
Levine

# DESASTRES NATURALES

**SORPRESA** POR ALGO MÁS GRANDE QUE  
NOSOTROS

FUERA DE NUESTRA VOLUNTAD Y  
CONTROL

FUERA DE LO COMÚN

**PERDIDAS**

- DE LÍMITES
- DE SEGURIDAD / CONTENCIÓN
- DEL USO DE LAS NECESIDADES

**BÁSICAS**

PARA VIVIR

- DE INTIMIDAD

**DESORIENTACIÓN, DESORGANIZACIÓN**

**intenso**

**VULNERACIÓN**



**ABRUMA**

IMPOTENCIA

CANSANCIO

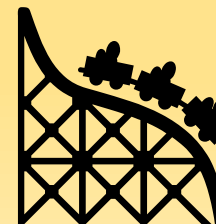
COLAPSO- DISOCIACIÓN-

CONGELAMIENTO

DESORIENTACIÓN- INDECISIÓN

HIPERVIGILANCIA

SOBREACTIVACIÓN



# TRAUMA

*“El trauma no reside en el evento en sí mismo, es más en la **energía residual bloqueada** en el cuerpo y el sistema nervioso cuando un individuo no puede completar una reacción natural de supervivencia de manera satisfactoria, en presencia de una mirada suficientemente compasiva”.*  
*según Peter Levine*

→ NOS SACA DEL AQUÍ Y AHORA

→ SE NOS VA LA NOCIÓN DEL TIEMPO

→ NOS DESCONECTAMOS DE NUESTRAS NECESIDADES INTERNAS Y DE LOS DEMÁS

# SEÑALES DE TRAUMA POR CUIDAR A LOS

Psicológicas

DISOCIACIÓN y COMPARTIMENTACIÓN  
DE EMOCIONES

NEGAR reacciones ante la tragedia;  
miedo, propio dolor

REACCIÓN DIFERIDA ante detalles  
insignificantes

Temores, entumecimiento, indiferencia  
ante violencia, pánico, hipervigilancia

Fisiológicas

Perdida de apetito / sobre comer

Perdida deseo sexual

Sueño perturbado

Hipervigilancia, dificultad de  
enfocarse

Cansancio crónico

☆  
**IMPORTANTE DE  
RECORDAR**  
que somos  
parte de la  
solución, DE  
**UNA  
PARTE  
SOLO!**

Distanciamiento

Cinismo

Humor negro

Identificación con víctimas

Uso de estrategia ineficientes  
(alcohol, drogas)

Comportamiento

Perdida de sentido

Perdida de interes en  
actividades recreativas o  
creativas

Percepción del mundo como un  
mal lugar, perdida de confianza  
en la humanidad

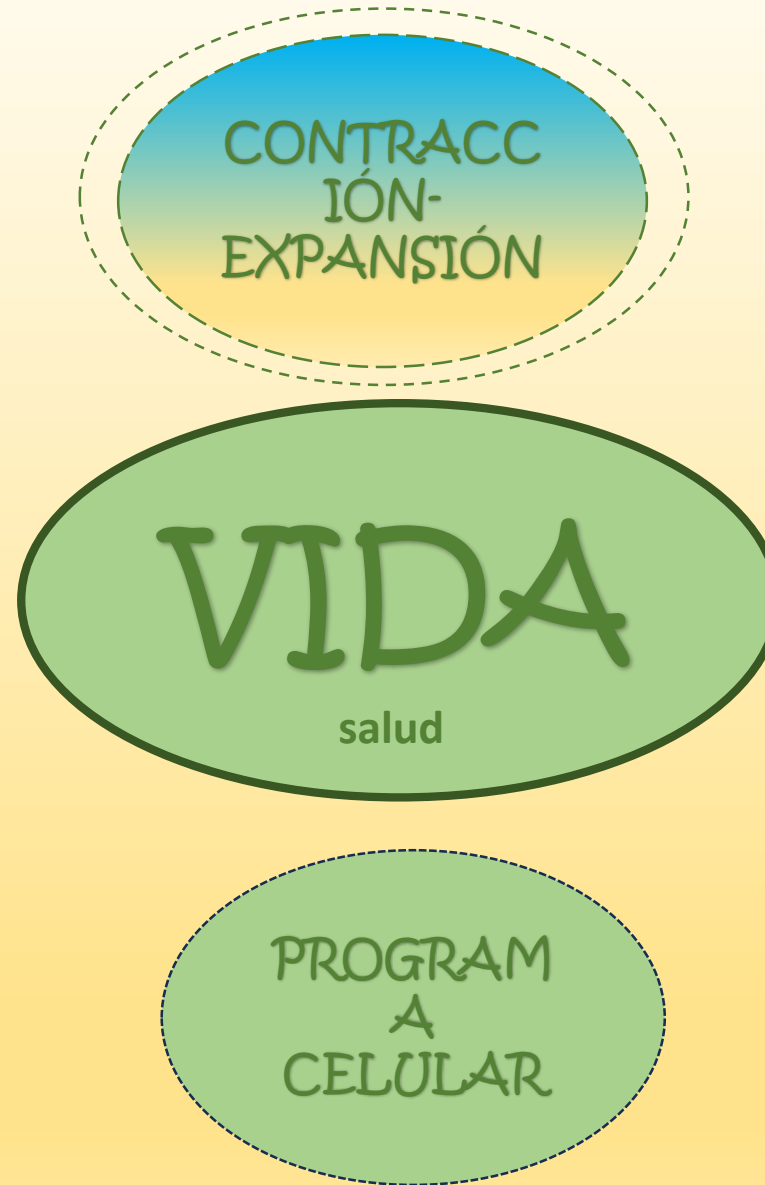
Mentales

QUEREMOS PROCESAR  
LOS EFECTOS DE LO QUE  
SE TESTIMONIA,  
ACOMPaña Y EVITAR EL  
AGOTAMIENTO

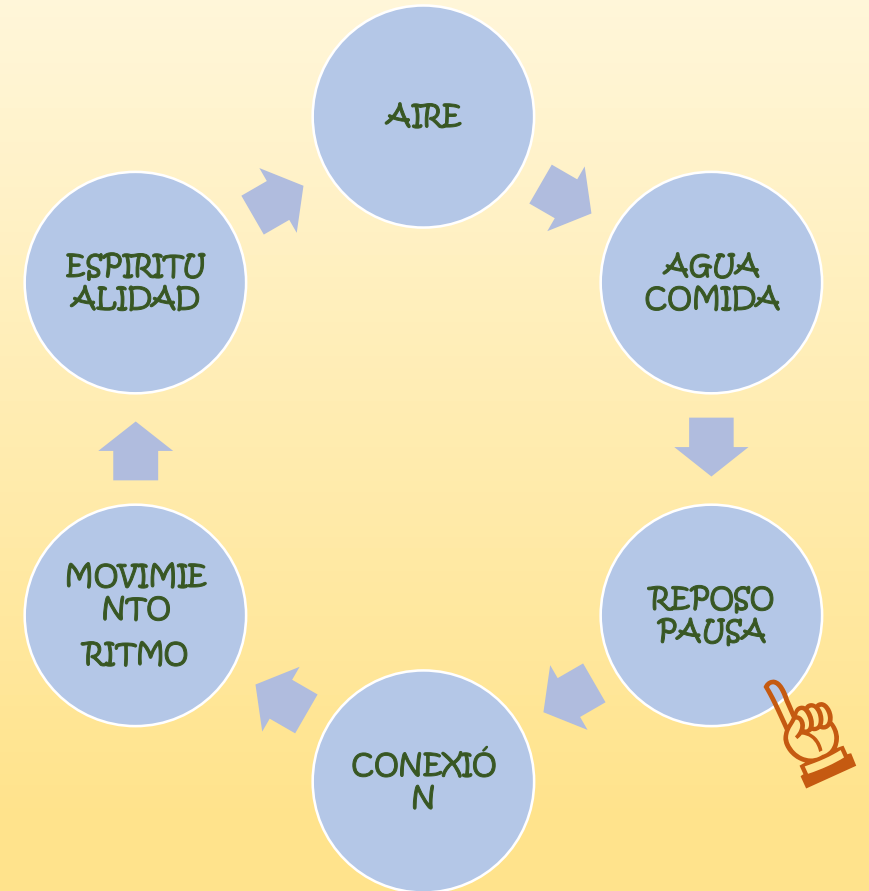
PARA NUESTRO BIEN PERSONAL,  
EL DE NUESTROS SERES QUERIDOS  
Y EL DE LA COMUNIDAD



*Las olas de la vida*



## Elementos básicos de salud



Nuestro cuerpo contiene todo en él, las sensaciones, los pensamientos, las imágenes, movimientos, las creencias, y en él están los movimientos que nos llevan a la salud

Como salga

Con precisión

*DIBUJAR*

☆ En cualquier actividad, lo importante es de  
notar cómo el cuerpo reacciona a lo que se  
hace / vive

*PROTOCOLO  
DE  
REGULACIÓN*

Solos / en grupo

*JUGAR-  
CORREGULAC  
IÓN*

*APOYO DE  
NUESTRO  
CUERPO*

*Actividades para  
equilibrar el  
cerebro*

Imaginación

*DESCARGAS*

Sueños

Dolores

Emociones

Suspiros /  
gritos

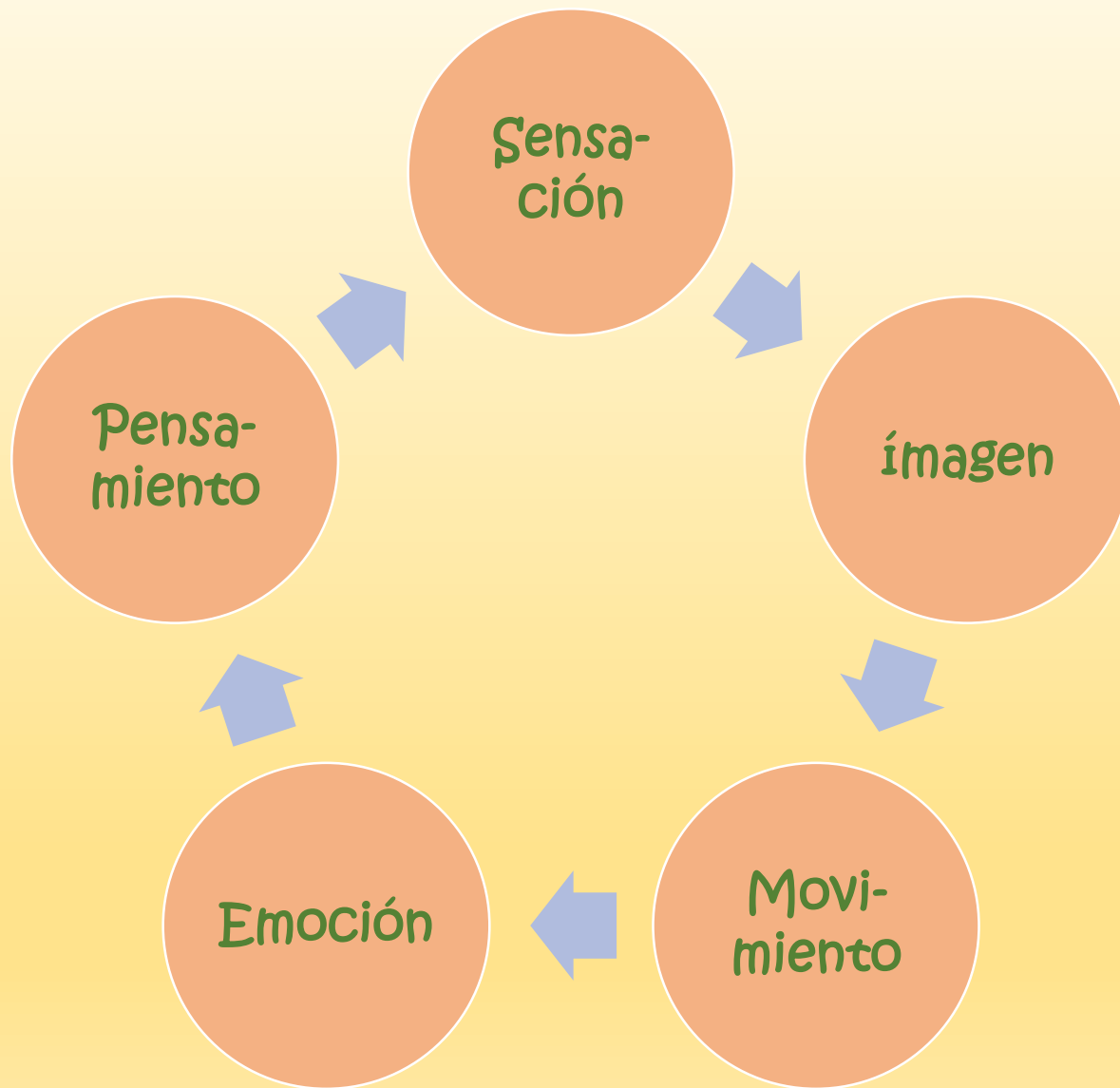
*CONEXIÓN  
CORPORAL*

Nuestras acciones responden todas a un impulso que nace desde adentro: ¿A qué le vamos a poner atención dentro de nuestro alrededor, etc

¿Qué nos va a ayudar a **MOVILIZAR ESA ENERGÍA ESTANCADA / BLOQUEADA** por la cantidad de informaciones (de múltiples naturalezas) que gestionamos al mismo tiempo, o que nos rodean?

**POQUITO A POQUITO**, un elemento a la vez. Así como en las teorías de fractales, el hecho que una cosa pueda cambiar, aunque por un poquito, eso va a impactar a todo el sistema, dándole tiempo para que eso se integre.

# CONEXIÓN CORPORAL



¿DONDE ESTOY? ¿QUÉ NECESITO PARA ESTAR BIEN?

# PROTOCOLO DE REGULACIÓN

*SOMATIC EXPERIENCING™ SEGÚN PETER LEVINE*



- **RALENTIZAR:** caminar lentamente, poniendo la atención en la sensación que perciben en la planta de los pies



- **CONECTAR CON EL CUERPO:** cruzar los brazos, manos contra el pecho, cruzar tobillos, poner una mano en la axila y la otra sobre el brazo opuesto, respirar



- **ORIENTARSE** en el espacio en donde estamos: dejar que la mira se pasee hasta encontrar algo que sea agradable o reconfortante. Observar que le gusta de lo que vio. Observar que sucede en el cuerpo.



- **PENDULAR:** notar, reconocer y sentir las partes del cuerpo que se sienta calma y las de tensión. Cambiar lentamente la atención entre las unas y las otras. Finalizar con la atención donde haya calma.



- **CONECTARSE SOCIALMENTE** con las personas. Conectarse con alguien quien nos pueda acompañar, apoyar o que sea amistosa o suficientemente agradable.

# ACTIVIDADES QUE EQUILIBRAN EL CEREBRO



## DOPAMINA

- completar una acción
- acciones de autocuidado
- comer
- celebrar pequeños logros



## OXITOCINA

- jugar con animales
- jugar con niños, amigos, desconocidos
- tomarse de la mano con alguien
- Abrazar a un familiar
- Dar un cumplido



## SEROTONINA

- meditar
- correr
- tomar un baño de sol
- caminar en la naturaleza
- nadar, montar en bicicleta /a caballo



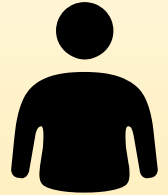
## ENDORFINA

- reír
- aceites esenciales
- mirar una comedia
- chocolate negro
- ejercicio

# JUGAR ♥◻ DESCARGAR TENSIONES

- ✓ Nos invita a la conexión
- ✓ Nos ayuda a equilibrar todo nuestro sistema nervioso, y otros sistemas
- ✓ Nos ayuda a estar en el momento presente

- ✓ Automasaje
- ✓ Respiración: suspiro fisiológico, otros
- ✓ Bostezar
- ✓ Movimiento, balancearse
- ✓ Apretar – desapretar un objeto/ un musculo
- ✓ Gritar / hablar con (jeringonza) o sin sonido
- ✓ Empujar pared / colega con cuidado (límites)



El tema es de hacerlo de a poquitito, osea **DAR TIEMPO** al cuerpo para vivir y integrar lo que se está haciendo para sentirse mejor.  
Respetar propios límites, después de reconocerlos.



*Todo esto es importante,  
porque NUESTROS CUERPOS PUEDEN  
RECORDAR A LOS CUERPOS DE LAS  
PERSONAS QUE ACOMPAÑAMOS, como pueden  
funcionar, sin palabras, con solo nuestra PRESENCIA  
Y COMPAÑÍA, en el tono de voz con que les  
hablamos, el ritmo de nuestros movimientos, de  
nuestra respiración, se ven en nuestras miradas, en  
nuestras expresiones de la cara...*

*RECORDEMOSLES QUIENES SON Y QUE EN  
ELLOS ESTAN LAS SOLUCIONES (que apareceran  
en su propio tiempo) Y QUE HACEN PARTE DE  
UNA COMUNIDAD.*



♥◻ GRACIAS POR SU LABOR  
♥◻